# Hướng dẫn Cha Mẹ về bệnh thường thấy ở Trẻ Em

**Vietnamese**



**AAPCHO**

*Association of Asian Pacific Community Health Organizations*

## *LỜI NÓI ĐẦU*

Bệnh cảm, sốt, tiêu chảy, nôn mửa, táo bón, đau tai và chảy máu mũi là những chứng bệnh thường gặp ở trẻ em. Trường hợp bệnh nhẹ, cha mẹ có thể chăm sóc các em dễ dàng và nhanh chóng ngay tại nhà. Những điều hướng dẫn sau đây có thể giúp bạn đỡ phải đi bác sĩ. Nếu các phương pháp đề nghị dưới đây không thấy có hiệu quả, hoặc là bệnh trở nên trầm trọng, xin liên lạc nhân viên y tế của bạn để được chỉ dẫn cặn kẽ hơn.

## *CẢM*

Bệnh cảm gây ra bởi vi khuẩn. Đứa trẻ có thể mắc bệnh cảm lên đến năm hay sáu lần trong một năm. Phần lớn bệnh cảm kéo dài từ 5 đến 10 ngày. Mỗi cơn bệnh cảm có thể bao gồm hắt hơi, chảy nước mũi, ho, đau cổ họng, mệt mỏi và nhức đầu. Thuốc trụ sinh (như Penicilin) không giúp ích gì trừ trường hợp xảy ra thịt dư bị làm độc hay lỗ tai bị nhiễm trùng.



### **Khi nào cần liên lạc nhân viên y tế của bạn.**

Bé dưới 6 tháng mắc bệnh cảm và bị sốt nên đưa tới nhân viên y tế của bạn khám.

Nếu bệnh cảm kéo dài 3 hay 4 ngày mà không thấy giảm bớt, nên gọi nhân viên y tế của bạn để xin ý kiến. Nếu đứa trẻ có vẻ hay quấy, cáu kỉnh, hay khóc hoặc là quá mệt mỏi.

Nếu đứa trẻ thở quá nhanh (khác thường rõ rệt), đau tai, ho dữ dội hay đau họng.

## Chăm sóc trẻ em bị bệnh cảm tại nhà

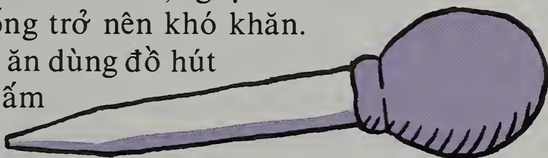
Những điều sau đây có thể giúp đứa trẻ của bạn dễ chịu hơn khi nó mắc bệnh cảm :

**Không nên cho đứa trẻ uống Aspirin nếu không có ý kiến của nhân viên y tế trước. Dùng Aspirin được biết là nguy hiểm trong nhiều chứng bệnh của trẻ em.**

Acetaminophen (Tylenol, Tampra, hay Panadol) để chữa bệnh cảm, đau mình, nhức đầu, hay sốt.

Dùng máy làm hơi ấm sẽ giúp ích, đặc biệt đối với trường hợp bệnh trẻ em ho.

Đối với đứa bé dưới 1 tuổi, nghẹt mũi có thể khiến cho việc ăn uống trở nên khó khăn.



Trước khi cho ăn dùng đồ hút mũi với nước ấm có pha muối. (1/4 muỗng pha với một tách nước ấm) sẽ giúp hút nước nhầy ra mũi của đứa bé. Nhân viên y tế của bạn sẽ chỉ dẫn cách xử dụng đồ hút mũi này.

Nếu đứa trẻ của bạn vừa nghẹt mũi vừa ho và có vẻ khó chịu. Nhân viên y tế của bạn có thể đề nghị cho đứa trẻ điều trị bằng thuốc men.

### *SỐT*

Sốt là việc phản ứng bình thường không cần thiết phải lo lắng. Nhiều trẻ em bị cảm có kèm theo sốt, nhiệt độ lên cao đến 104 độ F. Với nhiệt độ lên cao thế này thường không làm hại sức khoẻ đứa trẻ. Nếu đứa trẻ nhanh nhẹn, trông tương đối khỏe và vẫn ăn thức ăn loãng thì tiếp tục áp dụng các phương pháp được đề cập trong phần *"Chăm Sóc Trẻ Em Bị Sốt Tại Nhà"*.

## Khi nào cần liên lạc nhân viên y tế của bạn.

Trẻ em dưới 3 tháng bị sốt phải đưa đến nhân viên y tế khám.

Trẻ dưới một tuổi nếu nhiệt độ lên đến 101 độ F hay cao hơn nên đưa đến nhân viên y tế khám.

Nếu đứa trẻ tỏ ra mệt mỏi, không thèm uống, nôn mửa hay khóc nhiều.

Nếu đứa trẻ có bệnh kinh niên. Nên hỏi nhân viên

y tế, tìm ra phương cách thích hợp để kiểm soát cơn sốt của đứa trẻ bạn
Nếu đứa trẻ của bạn đã từng bị giựt kinh phong và nếu trong gia đình bạn đã có ai từng bị giựt kinh phong.

## Chăm sóc trẻ bị sốt tại nhà

Cho đứa trẻ mặc đồ nhẹ, mỏng. Mặc quá nhiều sẽ làm cho nhiệt độ lên cao.
Nên cho đứa trẻ uống nhiều chất lỏng như nước, nước trái cây loãng và nước sô đa lạt.
**Nhớ phải nói với nhân viên y tế trước khi cho đứa bé bạn uống thuốc Aspirin.**
Acetaminophen (một số nhãn hiệu như Tylenol, Tempra và Panada) có thể dùng để giảm nhiệt. Thuốc có nhiều công hiệu khác nhau. Cần đọc lời chỉ dẫn trước khi dùng hay hỏi nhân viên y tế cho biết liều lượng thích hợp với cơ thể của đứa trẻ. (Xem phần Hướng Dẫn dưới đây).
Dù đã uống 2-3 liều lượng Tylenol mà nhiệt độ vẫn giữ trên 103 độ F thì dùng khăn ướt lau đứa trẻ với nước ấm 15 phút để giúp cơn sốt giảm bớt. Không nên dùng nước lạnh hay cồn khiến cho đứa trẻ rùng mình và nhiệt độ lên cao hơn nữa.



## Hướng dẫn về liều lượng thuốc Acetaminophen.

Bảng dưới đây cho biết số lượng thuốc nước Acetaminophen (80mg bằng 0.8ml thuốc nước). Thuốc Acetaminophen (thí dụ Tylenol Elixer) (160mg bằng 5ml thuốc nước) và Acetaminophen thuốc viên dành cho trẻ em, 1 ống nhỏ thuốc nước chứa 0.8ml thuốc nước.

| | Drops Dosage | Suspension Dosage | Children Tablets Dosage |
|---|---|---|---|
| 0-3 tháng (6-11 lbs) 1/2 ống 0.8ml nhỏ thuốc nước | 0.8 ml 0.4 ml | | |
| 4-11 tháng (12-17 lbs) 1 ống 0.8ml nhỏ thuốc nước | 0.8 ml 0.4 ml | | |
| 12-23 tháng (18-23 lbs) 1 ống 1/2 - 0.8ml nhỏ thuốc nước 3/4 muỗng cà phê thuốc | 0.8 ml 0.4 ml | 3/4 tsp. | |
| 2-3 tuổi (24-35 lbs) 2 ống nhỏ 0.8ml hay 1 muỗng cà phê thuốc nước | 0.8 ml 0.4 ml | 1 tsp. | |
| 4-5 tuổi (36-47 lbs) 1 1/2 muỗng cà phê thuốc nước 3 viên thuốc loại dành cho trẻ em | | 1-1/2 tsp. OR | 3 Tablets |
| 6-8 tuổi (48-59 lbs) 2 muỗng cà phê thuốc nước hay 4 viên thuốc loại dành cho trẻ em | | 2 tsp. OR | 4 Tablets |

Số lượng này có thể cho uống mỗi 4 tiếng đồng hồ 1 lần.

## *BỆNH TIÊU CHẢY*

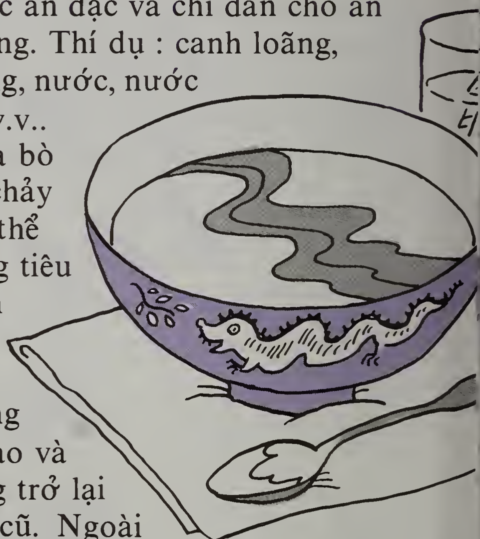
Bệnh tiêu chảy là đi cầu toàn phân nước hay phân lỏng và đi nhiều hơn so với bình thường. Vì vậy biết rõ tình trạng đi tiêu lúc bình thường của trẻ em rất là quan trọng. Có nhiều trẻ em có thể đi cầu từ 7 đến 10 lần mỗi ngày, trong khi một số trẻ khác đi cầu cách một ngày một lần. Cả hai trường hợp đó đều xem bình thường nếu đó là thói quen của đứa trẻ đó.

## Khi nào cần liên lạc nhân viên y tế của bạn.

Phân có mùi hôi hoặc có lẫn máu hay chất nhờn (nhầy). (Trẻ em thỉnh thoảng bài tiết phân xanh không có hại cho sức khỏe).
Vừa bị sốt và tiêu chảy cùng một lúc.
Đứa trẻ có vẻ mệt mỏi hay có vẻ "khác thường" (chẳng hạn : quá buồn ngủ hay khóc nhiều.)
Đứa trẻ đi tiểu ít và môi khô hay trẻ khóc không có nước mắt.
Đau bụng dữ dội.
Đứa trẻ dưới một tuổi.
Sau khi đã thử phương pháp đề nghị dưới đây 2-3 ngày mà tình trạng tiêu chảy không thấy giảm bớt.

## Chăm sóc trẻ em bị bệnh tiêu chảy tại nhà. Đối với trẻ thơ ấu.

Phương pháp tốt nhất ngưng tiêu chảy là ngưng cho ăn thức ăn đặc và chỉ dẫn cho ăn hoàn toàn chất lỏng. Thí dụ : canh loãng, nước trái cây loãng, nước, nước sô đa loãng và lạt v.v.. Ngưng cho ăn sữa bò cho đến khi tiêu chảy giảm bớt; sữa có thể làm cho tình trạng tiêu chảy trở nên trầm trọng hơn. Khi tiêu chảy đã bớt có thể cho trẻ uống sữa đậu nành, cháo và từ từ cho ăn uống trở lại bình thường như cũ. Ngoài ra, thuốc nước như Pedialyte hoặc Lytren rất có công hiệu trong việc ngăn ngừa tình trạng thiếu nước của trẻ thơ ấu.



## Đối với trẻ lớn hơn

Đối với trẻ lớn hơn vẫn áp dụng phương pháp đề nghị trên, nhưng khi tình trạng tốt hơn có thể cho ăn thức ăn đặc nhạt (không có gia vị). Đồ ăn đặc như chuối, cơm, táo thắng với nước đường, bánh mì (không có bơ), hủ tiếu và cháo. Trẻ lớn hơn có thể uống sô đa lạt và nước trái cây loãng.

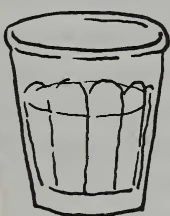
## *ÓI MỬA*

Ói mửa xảy ra nhiều nguyên nhân khác nhau. Có thể vì ăn phải đồ ăn đã thiu, vì bao tử không được khỏe hay vì đang bị cảm. Trẻ nhỏ ói mửa có thể vì nó quá buồn bực hoặc khóc quá nhiều. Ói mửa khác với việc thường thấy ở trẻ thơ ấu, vì việc trớ, (ợ) chỉ ợ ra chút ít nước mà thôi. Ói mửa có thể là triệu chứng của nhiều bệnh đáng kể. Vì vậy, nên đưa trẻ cho nhân viên y tế khám.




### Khi nào cần liên lạc nhân viên y tế của bạn

Ói mửa xảy ra nhiều lần hay tình trạng khá nghiêm trọng.
Đau bụng dữ dội.
Khi ói có lẫn máu hay có màu xanh.
Khi đứa trẻ có vẻ không được "vui đùa" hay quá sức mệt mỏi hay bực mình khó chịu. Khi ói mửa xảy ra sau khi té hay tai nạn có liên hệ đến đầu.



### Chăm sóc trẻ em bị ói tại nhà

Ngưng cho đồ ăn, thay vào đó, lúc trẻ thèm uống, cho trẻ uống tí chất lỏng trong (như đã nói ở phần "Bệnh Tiêu Chảy"). Không nên cưỡng ép trẻ uống khi nó không muốn.
Khi bắt đầu cứ khoảng 10-15 phút cho đứa trẻ uống chút ít chất lỏng rồi từ từ tăng dần lên. Sau khi ngưng mửa nửa ngày, có thể cho trẻ ăn đồ ăn nhạt (không có gia vị).

*BÓN*

Bón nghĩa là việc bài tiết phân cứng hay đi cầu ít hơn thường xuyên. Có lúc kèm theo đau bụng.

## Khi nào cần liên lạc nhân viên y tế của bạn.

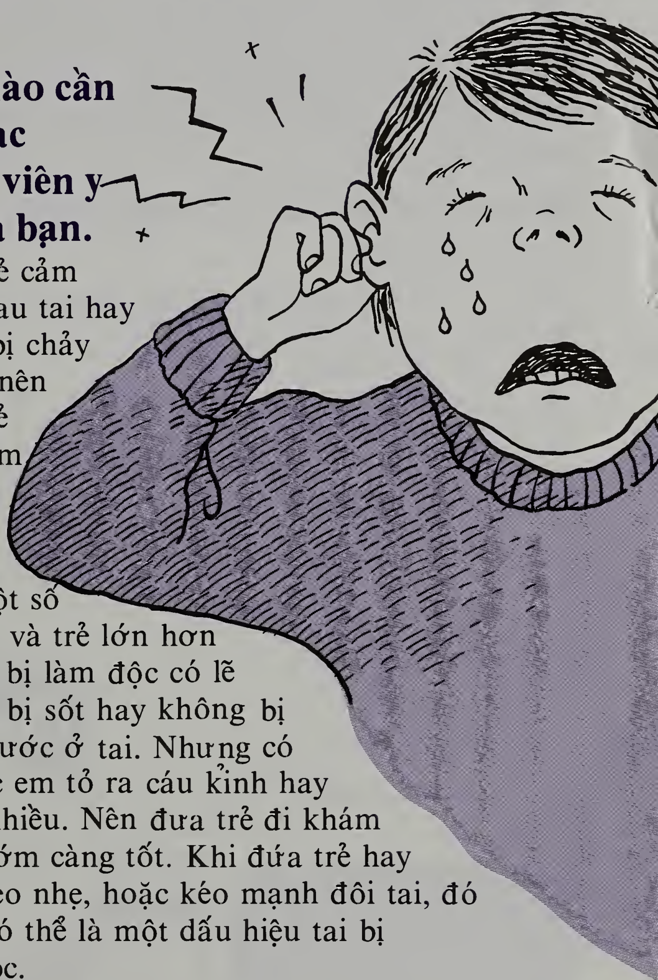
Đứa trẻ không đi cầu trong vòng 3 ngày liền mặc dù đã áp dụng những phương pháp sau đây :
Đứa trẻ bị sốt và sau khi cho uống thuốc Acetaminophen mà nhiệt độ vẫn không giảm xuống.
Phân ít nhưng có lẫn máu hay có mùi hôi mãnh liệt.
Cơn đau bụng của đứa trẻ dường như khó chịu.

## Chăm sóc trẻ em bị bón tại nhà

Cho trẻ uống nhiều chất lỏng.
Đối với bé dưới 4 tháng. Bạn có thể thử trộn 1/2 muỗng cà phê xi-rô Dark Karo vào thức ăn đứa bé từ 2 đến 3 lần trong ngày.
Trẻ trên 4 tháng, có thể uống nước pha bằng nửa nước trái mận và nửa nước cam.
Khi trẻ có thể ăn những thức ăn chung với người lớn thì nên khuyến khích nó ăn nhiều rau và trái cây.
Đừng cưỡng ép trẻ ăn uống.



Đau tai gây ra bởi tai bị làm độc hay nước đọng trong lỗ tai.



## Khi nào cần liên lạc nhân viên y tế của bạn.

Nếu trẻ cảm thấy đau tai hay lỗ tai bị chảy nước, nên đưa trẻ đi khám càng sớm càng tốt. Một số thơ ấu và trẻ lớn hơn khi tai bị làm độc có lẽ không bị sốt hay không bị chảy nước ở tai. Nhưng có thể các em tỏ ra cáu kỉnh hay khóc nhiều. Nên đưa trẻ đi khám càng sớm càng tốt. Khi đứa trẻ hay chà, kéo nhẹ, hoặc kéo mạnh đôi tai, đó cũng có thể là một dấu hiệu tai bị làm độc.

## Chăm sóc trẻ bị đau tai tại nhà

Thuốc Acetaminophen dùng đúng liều lượng sẽ giúp đứa trẻ giảm đau tạm thời. Nhưng đứa trẻ cần phải đi khám để tìm ra nguyên nhân đau tai và dùng đúng thuốc điều trị.

## *CHẢY MÁU CAM*

Nguyên nhân phổ biến của việc chảy máu cam là bị cảm, quá nóng và không khí phòng ở quá khô, ngoáy lỗ mũi và bị thương ở mũi. Nếu bạn áp dụng những phương pháp đề nghị dưới đây, nhiều trường hợp chảy máu mũi sẽ tự động ngưng chảy trong 5-10 phút.

## Khi nào cần liên lạc nhân viên y tế của bạn.

Mặc dù đã áp dụng những chỉ dẫn dưới đây mà máu mũi vẫn không ngưng chảy.
Nếu mũi thấy đau.
Nếu bạn thấy đứa trẻ có vật lạ trong lỗ mũi.
Việc chảy máu mũi xuất hiện nhiều lần.



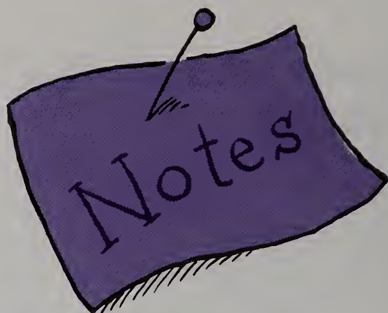
## Chăm sóc trẻ em chảy máu cam tại nhà

Cho đứa trẻ ngồi, không được nằm. Không cần thiết cho đứa trẻ nghiêng đầu về phía sau.
Bóp chặt phần dưới sóng mũi, chứ không phải phần trên sóng mũi gần đôi mắt. Tiếp tục bóp chặt 5 phút và cho trẻ thở bằng miệng. Nếu máu không dứt, tiếp tục làm thêm 5 phút nữa.
Thử vỗ về và dỗ đứa trẻ vì khóc có thể làm kéo dài việc chảy máu mũi.

## Phòng ngừa chảy máu cam

Hãy dùng máy làm hơi mát hay máy giữ độ ấm không khí vài tiếng đồng hồ mỗi ngày.
Dạy đứa trẻ không nên ngoáy hay cọ xát mũi.
Trước khi đi ngủ, đặt ở mỗi lỗ mũi một lớp mỏng vazơlin tiếp tục làm cho nhiều đêm.






This brochure was adapted from a publication provided by South Cove Community Health Center in Boston.

This brochure is available in English, Chinese, Korean, Laotian, Tagalog and Vietnamese.



Funding provided by the Bureau of Maternal and Child Health and Resources Development.
1990

Illustrated by Ellen Joy Sasaki
Designed by Peter Matsukawa